

战胜风湿骨病丛书

丛书总主编 吴英萍

战胜 银屑病性关节炎



用中医药克疑难，向老祖宗找秘方。

让风湿骨病随风而去，让健康骨骼与您同行。

毕 岩 张昕烨 主编

战胜风湿骨病丛书



战胜银屑病性关节炎

主 编 毕 岩 张昕烨



中国科学技术出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜银屑病性关节炎 / 毕岩, 张昕烨主编. — 北京: 中国科学技术出版社, 2018.8

(战胜风湿骨病丛书 / 吴英萍主编)

ISBN 978-7-5046-8086-0

I. ①战… II. ①毕… ②张… III. ①银屑病—中医治疗法—问题解答 IV. ① R275.986.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 157066 号

策划编辑	焦健姿 王久红
责任编辑	黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	李晓霖

出 版	中国科学技术出版社
发 行	中国科学技术出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62173081
网 址	http: //www.cspbooks.com.cn

开 本	720mm×1000mm 1/16
字 数	117 千字
印 张	10.5
版、印次	2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印刷公司	北京洛平龙业印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-5046-8086-0/R·2264
定 价	29.80 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

丛书编委会名单

总主审	陈珞珈	王中男			
总主编	吴英萍				
副总主编	张昊旻	吴九如	张丽莉		
编委	徐忠良	孙立	马晓依	冷威	
	应达时	毕岩	付玉娟	张昕烨	
	孟祥月	王若男	王姝	崔妍	
	史宇航	国宝龙	刘迎辉		

分册编著者名单

主编	毕岩	张昕烨			
副主编	孟祥月	冯浩			
编者	刘春风	孟晴	魏述程	魏建	



内容提要

本书是一本有关银屑病性关节炎的科普图书，以吴英萍教授从医 40 多年的临床经验为出发点，从初识银屑病性关节炎、银屑病性关节炎治疗、银屑病性关节炎的调养与康复等角度展开，采用一问一答的形式，生动、形象地论述了什么是银屑病性关节炎、如何治疗及生活中如何调摄等相关问题。本书资料翔实，观点新颖，语言简洁、通俗易懂，重点突出实用，理论与临床兼顾，可以帮助患者及其亲属深入地了解本病，可以解除干燥综合征患者的困惑，指导其客观、正确认识本病，并配合临床医生治疗，树立战胜疾病的信心，可供银屑病性关节炎患者、患者家属，以及对本病感兴趣的读者阅读。

高 序

吴英萍教授倾心编著的“战胜风湿骨病”丛书即将付梓，她希望我为此书作序。此事如果是在两年前，我会毫不犹豫地欣然命笔。而如今，考虑我与她的关系，就有些迟疑不定。她说：“这套丛书的出版是为了更好地传播预防治疗风湿病的知识和技能，帮助数以万计的风湿病患者解除痛苦，是将我几十年呕心沥血研究的独特疗法奉献给社会，你担心什么？”听到这些，我再也难以推却，只好“举贤不避亲”了。

“战胜风湿骨病”丛书是吴英萍教授集 40 余年医学研究和临床实践成果的结晶，是“英平风湿骨病治疗体系”理论和方法的具体论述和解释，是一套融中国传统医药学与西方现代医药学于一体的风湿病大众医学科普读物。丛书从上百种风湿病中选取了 8 种常见、多发、患者众、危害大的风湿骨病症，由浅入深、通俗易懂地详细阐释了风湿病的病因病理和预防、诊断、治疗、康复全过程的理论和实践经验，既为风湿骨病医学工作者提供了一部难得的教材和工具书，也为广大风湿骨病患者的医疗康复提供了有益的指南。

风湿病，在我国古来有之，春秋战国时期的中医药典籍《黄帝内经》中将其称为“痹证”，是一种既常见又难治的疾病，被世界医学界称为“活着的癌症”。如果不能及时有效治疗，

不仅会导致患者骨骼变形、关节扭曲、肢体瘫痪，还会累及多个脏器和免疫功能的丧失，给患者带来巨大的生理、心理痛苦和经济负担。据世界卫生组织统计，全球因患风湿病而致残的患者每年有近 4000 万人。我国现有风湿病患者达 2000 万人以上，其中 80% 的患者治疗效果不佳，尤其在广大农村地区，风湿骨病成为因病致贫、因病返贫的重要因素之一。

为攻克这一世界医学难题，帮助风湿骨病患者摆脱病痛的折磨，从 20 世纪 70 年代末开始，学习西方现代医学的大学毕业生吴英萍，在军队领导的鼓励和支持下，转而刻苦钻研中医药经典，遍访各地名医大师，巧借千家方、妙用本草经，历经 10 余年夜以继日的科学攻关，成功研究出有效治疗风湿骨病的“英平系列中成药”，获得军队科技进步奖，并在此基础上创立了一整套行之有效的“英平风湿骨病治疗体系”。30 多年来，这套治疗体系为 100 多万名风湿骨病患者提供了良好的医疗服务，有效率达 98%，治愈率近 60%。

“英平风湿骨病治疗体系”的独到之处在于既追求治疗的有效性，又探寻风湿骨病的病因和病理，以实现“既治已病，又治未病”的功效。“英平风湿骨病治疗体系”认为，人的脏腑功能失调、免疫能力下降，是导致风湿病发生的内因；而作息不周、风寒湿邪侵入，则是风湿病发作的外因。内因为本，外因为末，舍本求末则百病难除。因此，应对风湿骨病的治本之道是调节脏腑功能、重建机体平衡和增强免疫能力。根据这一理念，吴英萍教授从 100 多味纯中药中成功研制出 10 余种国家专利保护的中成药，形成有效治疗风湿骨病的“核心技术”。

传统医药学和现代医药学是我国医药学的“一体两翼”，共同承担着维护人民健康的重任。中医药和西医药各有所长，又各有所短。实现中西医药的有机融合，扬长避短，取长补短，

是我国医药学发展的最大优势。“英平风湿骨病治疗体系”的可贵之处就在于探索出一条将中西医融为一体的路子，在风湿病的预防、诊断、治疗、康复等各个环节，将药物治疗、经络疗法、物理疗法、营养疗法、功能训练等各种中西医治疗手段科学组合，综合运用，从而收到标本兼治的良好效果。

2016年8月，党中央、国务院召开了具有重要历史意义的全国卫生与健康大会。习近平总书记提出了“大卫生、大健康”的理念，要求将人民健康置于优先发展的战略地位，并确定了“预防为主，中西医并重”的卫生工作方针。希望“战胜风湿骨病”丛书在健康中国建设和传播防治风湿骨病知识、技能方面能够发挥更大的作用，也希望“英萍风湿骨病治疗体系”在理论研究和实践创新方面，不忘初心、戒骄戒躁，继续探索，不断完善，为提高人民健康水平做出新的更大贡献。

高强 

丁酉年仲夏

孙 序

民为邦本！“没有全民健康，就没有全面小康”，要实现中华民族伟大复兴的“中国梦”，就必须夯实“健康中国”这一关系全面小康的民生基础。因此，习近平总书记在全国卫生与健康大会上明确提出了我国新时期卫生工作方针：“以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，将健康融入所有政策，人民共建共享。”由此可见，国家和人民对医药卫生工作提出了更大的需求和更高的要求，每一位医者的肩膀上都应有继承发展医学、服务大众的责任担当。

学无止境！医学，无论是中医学还是西医学，同样学无止境。要做到“术业有专攻”，就必须倾注毕生精力博学而深思。清代学者程国彭在《医学心悟》中说：“思贵专一，不容浅尝者问津；学贵沉潜，不容浮躁者涉猎。”每一位医者的心中都应有潜心治学以促进实现医学“创造性转化、创新性发展”的责任担当。

风湿病，既是一种常见病、多发病，又是一种难治病。中医学认为，“风寒湿三气杂至，合而为痹”（《黄帝内经素问·痹论篇》），且按邪气所胜划分为：风气胜者为“行痹”，寒气胜者为“痛痹”，湿气胜者为“着痹”；按时令得病划分为：以冬遇此者为“骨痹”，以春遇此者为“筋痹”，以夏遇此者

为“脉痹”，以至阴遇此者为“肌痹”，以秋遇此者为“皮痹”。西医学认为，风湿病大多是自身免疫性疾病，其病具有四大特点：隐（发病隐蔽）、慢（病情发展缓慢）、长（病程长）、传（大多有遗传倾向），是一组长期侵犯关节、骨骼、肌肉、血管和相关软组织或结缔组织为主的疾病，诊断及治疗均有相当难度。每一位主攻风湿病的医者在临床中都应该有深入研究、总结提高的责任担当。

吾徒吴英萍出身军人，先后学习西医学、中医学，从事风湿病中西医结合临床 40 多年。响应习主席“切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好”的号召，遵循新时期卫生工作方针，认知“人命至重，贵于千金”，虔诚学习“大医精诚”之精神，牢记“术贵专精”之师训，潜心治学、勇于实践，研制成功国家级新药 4 项、中成药 30 余种，获得国家专利 25 项，著述 160 余万字，创立了中西医并重之“英平风湿骨病治疗体系”，荣获军队科技进步奖及吉林省“创新创业人才”、全国“巾帼建功标兵”、“三八红旗手”、五一劳动奖章等荣誉称号。近年来，数历寒暑、数易其稿，以大量临床病例为基础，精心编写了“战胜风湿骨病”丛书。

抚卷通览，“战胜风湿骨病”丛书阐述全面、病例典型，中西医并重且相互补充，方法实用可行，行文简洁明了，易于普及推广，既能惠及广大群众，又可供同仁参考。

观其志，可赞；观其行，可嘉；观其书，可读。

孙光荣

丁酉年仲夏



银屑病性关节炎在人群中发病率高，给患者的生活和工作带来许多不便和痛苦。多年来，吴英萍医生在临床工作中积累了丰富的治疗风湿骨病的经验，我们将其系统地整理、总结出来，使之能够为患者求医问药提供科学的依据，为医学爱好者了解本病带来有力的参照，从而更好地服务于百姓健康。

初识银屑病性关节炎包括本病的病因、临床表现及检查方法等，名医治疗包括西医和中医治疗，调养与康复引入多个病例，并介绍了食疗药膳、导引运动等多种中医药疗法。本书语言口语化强、阅读容易，每个部分都设置清晰目录，以问答的形式引入患者关心的问题，让阅读者对内容一目了然，轻松查阅到自己所需资料，其中的中医药调养与康复内容更是简便易行，可操作性强，相信一定会受到各层次读者的欢迎。

本书的最大特色是将专业知识进行科普化加工编写而成，能让没有医学基础的读者也可以迅速理解文字内容，既有科学性、科普性，又有趣味性和故事性。相信本书的推出，一定可以让广大读者对银屑病性关节炎有更加深入的认识，从而为百姓健康事业做出积极的贡献。



目 录

第 1 章 初识银屑病性关节炎

第一讲 银屑病性关节炎的表现·····	1
1. 什么是银屑病性关节炎·····	2
2. 银屑病性关节炎的主要症状及分型·····	3
3. 银屑病性关节炎的皮疹特点及指甲改变·····	6
4. 如何诊断银屑病性关节炎·····	8
5. 银屑病性关节炎的鉴别诊断·····	9
6. 银屑病性关节炎对关节的影响·····	11
7. 银屑病是否会导致银屑病性关节炎·····	13
8. 银屑病皮损程度与关节炎病变发生率的关系·····	13
9. 银屑病性关节炎发病年龄及性别·····	13
10. 银屑病性关节炎的病情进展·····	14
11. 银屑病性关节炎的中医认识·····	14
第二讲 银屑病性关节炎的发病情况·····	15
1. 银屑病性关节炎的病因·····	15
2. 银屑病性关节炎的关节变化情况·····	16
3. 吸烟与银屑病性关节炎的关系·····	17
4. 银屑病性关节炎对关节以外组织的影响·····	17
5. 何种银屑病患者易发生银屑病性关节炎·····	18
6. 银屑病患者如何预防银屑病性关节炎·····	19

7. 银屑病性关节炎对人体健康的影响	20
8. 银屑病性关节炎是否会传染	20
9. 肥胖和银屑病性关节炎的关系	21
10. 银屑病性关节炎是否会导致残疾	22
11. 银屑病性关节炎的累及关节	22
12. 银屑病性关节炎的发病率	23
第三讲 银屑病性关节炎的检查及诊断	23
1. 银屑病性关节炎的检查方法	23
2. 银屑病性关节炎的诊断标准	26
3. 银屑病性关节炎的理化检查	26
4. 银屑病性关节炎的影像学检查	28
5. 银屑病性关节炎导致的末端关节改变	28

第2章 名医治疗银屑病性关节炎

第一讲 银屑病性关节炎的西医治疗	31
1. 西医治疗方法的选择	31
2. 常用的口服西药	33
3. 免疫抑制药对患者的影响	39
4. 如何使用生物制剂	43
5. 甲氨蝶呤对患者的影响	49
6. 银屑病性关节炎的激素治疗	52
7. 西医的具体治疗方法	54
8. 银屑病性关节炎的对症治疗	56
9. 银屑病性关节炎的中西医治疗比较	58
第二讲 银屑病性关节炎的中医治疗	59
1. 银屑病性关节炎的不同证型及表现	59
2. 银屑病性关节炎不同证型的治法	60
3. 银屑病性关节炎常用的中药方剂	62

4. 治疗银屑病性关节炎的中成药	64
5. 银屑病性关节炎不同证型的常用方剂	65
6. 治疗银屑病性关节炎的常用药方组成	65
7. 银屑病性关节炎急性期与迁延期的区别	66
8. 银屑病性关节炎的外治法	67
9. 银屑病性关节炎的综合治疗	67
10. 针灸治疗银屑病性关节炎	68
11. 中药熏蒸辅助治疗银屑病性关节炎	69

第3章 银屑病性关节炎的调养与康复

第一讲 中药熏洗、熏蒸疗法	71
1. 什么是中药熏洗疗法	71
2. 熏洗疗法的中医机制	71
3. 熏洗疗法的现代研究机制	72
4. 中药熏洗疗法的分类及适应证	72
5. 熏洗疗法注意事项	73
6. 熏洗疗法的禁忌	74
7. 什么是中药熏蒸治疗	74
8. 熏蒸疗法的现代研究机制	75
9. 熏蒸疗法的中医机制	75
10. 熏蒸疗法的注意事项	76
11. 熏蒸疗法禁忌证	76
第二讲 推拿疗法	77
1. 银屑病性关节炎的推拿康复	77
2. 推拿手法基本技术要求	77
3. 银屑病性关节炎的推拿手法	78
4. 擦法对银屑病性关节炎的治疗	78
5. 揉法对银屑病性关节炎的治疗	80

6. 捻法对银屑病性关节炎的治疗	81
7. 拿法对银屑病性关节炎的治疗	82
8. 抖法对银屑病性关节炎的治疗	82
9. 按法对银屑病性关节炎的治疗	84
10. 擦法对银屑病性关节炎的治疗	85
11. 搓法对银屑病性关节炎的治疗	86
12. 拍法对银屑病性关节炎的治疗	87
13. 摇法对银屑病性关节炎的治疗	88
14. 银屑病性关节炎的具体治疗推拿手法	89
第三讲 银屑病性关节炎的物理治疗	90
1. 银屑病性关节炎早期物理康复治疗	90
2. 物理康复治疗的目的	90
3. 银屑病性关节炎的物理康复治疗手段	91
4. 银屑病性关节炎的超声波疗法	91
5. 银屑病性关节炎的磁疗法	93
6. 银屑病性关节炎的低、中频电疗法	94
7. 银屑病性关节炎的红外线疗法	95
8. 银屑病性关节炎的石蜡疗法	96
9. 银屑病性关节炎的冷疗法	97
10. 银屑病性关节炎的紫外线疗法	97
11. 以上各种疗法的操作	98
12. 银屑病性关节炎患者可因病情轻重选择不同治疗	99
13. 银屑病性关节炎可根据疾病所处的不同阶段选择不同治疗	100
14. 脊柱炎与骶髂关节炎的治疗	100
第四讲 拔罐疗法	101
1. 拔罐疗法对银屑病性关节炎的治疗作用	101
2. 银屑病性关节炎适用哪些拔罐方法	101
3. 银屑病性关节炎拔罐疗法起罐操作	103
4. 拔罐疗法的注意事项	103

第五讲 银屑病性关节炎的食疗药膳·····	104
1. 银屑病性关节炎患者的饮食原则 ·····	104
2. 银屑病性关节炎患者适宜的食物 ·····	105
3. 银屑病性关节炎患者的禁忌食物 ·····	107
4. 银屑病性关节炎患者的饮食注意事项 ·····	111
5. 银屑病性关节炎患者的食疗 ·····	112
6. 缓解关节疼痛的药膳 ·····	114
7. 提高免疫功能的药膳 ·····	114
8. 脱屑症状的饮食预防 ·····	114
9. 银屑病性关节炎患者的适宜水果和蔬菜 ·····	115
10. 银屑病性关节炎患者饮食的季节性选择 ·····	116
11. 缓解患者皮肤瘙痒的食物 ·····	118
第六讲 导引运动治疗银屑病性关节炎·····	119
1. 导引运动的效果 ·····	119
2. 气功疗法 ·····	121
3. 太极拳 ·····	123
4. 八段锦 ·····	128
5. 五禽戏 ·····	130
6. 温泉疗法 ·····	135
7. 针灸按摩疗法 ·····	136
第七讲 银屑病性关节炎的日常调护·····	137
1. 生活习惯与银屑病性关节炎的关系 ·····	137
2. 银屑病性关节炎复发的预防 ·····	139
3. 银屑病性关节炎患者的心理问题 ·····	140
4. 银屑病性关节炎患者皮肤病变的调护 ·····	145
5. 银屑病性关节炎常见症状的调护 ·····	146
6. 银屑病性关节炎患者的出院后指导 ·····	147
7. 银屑病性关节炎的健康宣教 ·····	148
参考文献·····	150



第1章 初识银屑病性关节炎

第一讲 银屑病性关节炎的表现

中医诊室

谷大妈，今年57岁，7年前从小腿开始出现点滴样皮疹，界限清楚，逐渐增多，呈散在分布，有瘙痒感，后皮疹逐步向上蔓延至大腿、臀部、躯干部，上肢、手背，皮损处干燥，不断脱屑。皮损处上覆厚层鳞屑，刮除后可以看到一层薄膜，薄膜下有点状出血现象。皮疹不断融合，以臀部、小腿明显，可见鳞屑性丘疹和斑块，有白色鳞屑脱落，去过多家医院就诊，内服外敷药用了很多，中草药、偏方也吃了不少，皮疹却反复发作。身上皮疹夏秋季变轻，冬春季加重。由于没有明显严重，后来也没特别关注。一年前，感冒后自感双手、双膝及脚疼痛不适，开始以为只是普通的关节炎，谁知道最近她发现关节肿痛越来越厉害，有的关节还开始慢慢变形。现在全身的银屑病表现也越来越严重了，左脚掌趾关节及右手环指疼痛，疼痛早晨较重中午减轻，且手指活动受限不能伸直及握拳，环指处有明